Брюс Ли
М. Уехара
БОЕВАЯ ШКОЛА
Брюса Ли
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Это третья книга в серии, состоящей из четырех книг, которые собрал и подготовил к изданию его многолетний друг М.Уехара.

Здесь использовано больше ста фотографий из личной коллекции Ли, насчитывающей несколько тысяч фотографий. Уехара — бывший ученик Брюса Ли.

- Брюс Ли, М.Уехара
  - Брюс Ли (1940–1973)
  - Глава 12. Техника нападения рукой — I
  - Глава 13. Техника нападения рукой — II
  - Глава 14. Нападение ногами
  - Глава 15. Защита и контрнападение
  - Глава 16. Свойства и тактика

Брюс Ли, М.Уехара

"БОЕВАЯ ШКОЛА БРЮСА ЛИ. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ" Книга 3

Брюс Ли (1940–1973)

Брюс Ли сверкнул как метеор на небосклоне искусства борьбы и кино. Тогда, 20 сентября 1973 года, в Гонконге, как метеор, он и погиб. Внезапная смерть оборвала его жизнь. Ему было только 32 года.

Брюс Ли начал заниматься искусством борьбы у знаменитого мастера Винг Чун (стиль китайского бокса), ныне покойного, Yip Mana чтобы справиться с личной неуверенностью, связанной с жизнью многоликого Гонконга. Учился он фанатично и, в конце концов, сумел стать зрелым философом, профессионалом и новатором в искусстве борьбы.

После интенсивного обучения различным видам искусства борьбы, разным стилям и теориям, Ли развил концепцию индивидуального искусства борьбы. Позднее эта концепция была названа Джит кун до, что в переводе означает "способ (борьбы) кулаком, который ждет". Это был результат не только по искусству борьбы (более 2-х тысяч томов), но и его образования (он окончил философский факультет Университета Вашингтона в Сиэтле).

Ли соединил свое знание искусства борьбы с актерской игрой и кинематографической техникой, он играл главные роли в нескольких фильмах: "Большой хозяин" (*The Big Boh*), "Кулаки ярости" (*The Fists of Fury*), "Путь Дракона" (*Way of the Dragon*) И "Въезд дракона" (*Enter the Dragon*).

Смерть Брюса Ли ошеломила мир искусства борьбы и любителей кино. Для почитателей таланта Брюса Ли, желающих больше узнать о нем, опубликована его первая КНИГа "*The Tao of Jeet Kune Do*", а сейчас и серия книг "Методика борьбы Брюса Ли".

Эту кнту мы подготовили в 1966 году и большая часть фотографий сделана в тот период. Ныне покойный Брюс Ли тогда же намеревался опубликовать серию книг, но отказался от этой мысли, узнав, что многие тренеры по искусству восточной борьбы используют его имя в качестве саморекламы. В то время часто можно было услышать: "Я давал уроки Брюсу Ли" или "Брюс Ли учил меня джит кун до". А Брюс Ли многих из них даже никогда не видел.

Брюс не хотел, чтобы его имя использовалось в такого рода рекламе и поэтому был очень недоволен, когда тренеры завлекали молодых людей в свои клубы подобным образом.

После смерти Брюса Ли его вдова Линда сочла, что было бы большой потерей, если бы накопленные им знания пропали — в силу их огромного вклада в искусство борьбы. И хотя книга

никогда не заменит настоящего учителя и опыт, которым владел Брюс Ли, она поможет нам усовершенствовать и улучшить свои искусство борьбы.

Брюс всегда верил, что все, кто занимается искусством борьбы, прилежно учатся с одной целью — целью самозащиты. Занимаетесь ли вы дзюдо, каратэ, айкидо, кунг-фу или любым другим видом борьбы, цель обучения — подготовиться к защите от нападения.

Чтобы достичь этой цели, вы должны заниматься очень серьезно.

Ничто не должно быть случайным. "Даже на тренировке вы должны действовать с полной отдачей", — говорил Брюс Ли. "Если вы учитесь и при этом не представляете, как нужно поступить в реальной ситуации, вы зря теряете время. Нанося удар по мешку, вы должны представлять, что перед вами действительно находится противник. Единственный способ стать настоящим мастером — это все свои возможности вкладывать в каждый удар".

Если вы уже прочитали первые две книги этой серии: "Основные упражнения" и "Техническое мастерство", то данная книга поможет вам завершить знакомство с Методом борьбы Брюса Ли. Вместе с четвертой книгой из этой серии, в которой описаны захваты самообороны, базирующиеся на принципах, заключенных в первых трех книгах, эта коллекция содержит единую и полную методику обучения искусству борьбы, которую оставил покойный Брюс Ли, разработав собственную систему борьбы. В этой книге, кроме показа наступательных технических приемов борьбы, объясняется и как разумнее поступить в той или иной ситуации, как бороться против различных типов нападающих, как осуществить нападение и выполнить контрнападение и многое другое. Почти все фотографии в этой книге публикуются впервые.

Глава 12. Техника нападения рукой — I

Техника работы рук при нападении

В джит кун до почти нет прямых нападений. Практически все захваты нападения косвенные: выполняются после обманных движений или при контрнападении.

Совершенное нападение включает в себя стратегию, скорость, тайминг, обманные движения и точную оценку ситуации. Хороший борец пытается совершенствовать все эти элементы в своих ежедневных тренировках.

Нападение вы должны осуществлять по собственному желанию либо в ответ на акцию противника, либо вызывая его на активные действия. Например, успешное нападение можно начать в тот момент, когда противник отведет свою руку, находящуюся в том направлении, в котором вы намеревались осуществить нападение.

Другими словами, нападайте тогда, когда противник не защищен в направлении вашего удара. Ваш противник движется в противоположном направлении и должен либо совсем изменить направление движения, либо как-то приспособиться, а это даст вам время для успешного нападения.

Простое нападение не всегда будет успешным. Это зависит от противника. Поэтому вы должны научиться варьировать приемы нападения и защиты. Они обескуражат противника, а вам помогут приспособиться к любому стилю борьбы.

Вы должны изучать противника. Используйте его слабости и избегайте его сильных сторон. Например, если ваш противник хорошо блокирует удары, вы должны до нападения выполнить начать какие-нибудь обманные движения, чтобы смутить его и усложнить ему блокировку.

Способ нападения зависит от способа защиты. Если ваш противник так же силен, как и вы, вам будет трудно осуществить успешное нападение, если вы не ослабите его защиту. Например, для того, чтобы затруднить противнику защищаться руками, ваше нападение руками должно состоять из полукруговых или круговых движений. Но круговая техника нападения не будет эффективной, если противник со стороны отражает ее простыми блокадами.

Поэтому ваше нападение должно быть основано на ожидаемой реакции противника. Несерьезно осуществлять нападение с помощью технических приемов, пришедших вам в голову в данный момент и пускаться в запутанное сложное нападение, так как этим вы предоставляете противнику удобный случай успешно выполнить контрнападение. Чем больше запутано нападение, тем меньше у вас остается шансов проконтролировать его. Поэтому нападения должны быть простыми.

Но если же ваш противник обладает одинаковой с вами скоростью и опытом, прекрасно оценивает расстояние, то простое нападение не принесет вам успеха. Против такого противника вы должны применить сложное нападение и использовать расстояние.

Сложное нападение является вводной акцией, как например, обманные движения, приводящие противника в замешательство перед началом настоящего нападения. Успех сложной акции прямо зависит от реакции противника на обманные движения. Прежде чем использовать сложное нападение, вы должны изучить реакцию противника.

Применение сложного нападения зависит от тайминга и ситуации.

Многие сложные нападения пропадают зря, если в нужный момент нападающий не сделает обманных движений. Обманные движения необходимо выполнить за секунду до настоящего нападения. Сложное нападение должно состоять либо из кратких, быстрых комбинаций, либо из глубоких, быстрых и резких комбинаций.

Однородное сложное нападение — только одно обманное движение или одна вводная акция — имеет больше шансов на успех, если выполняется во время подготовки противника к действиям или движения вперед. Против борца, который медленно движется или устал, употребите двойной прорыв.

Во время нападения вы должны вести себя словно дикий зверь, чтобы испугать противника. Вы должны осуществлять нападение решительно, но не безоглядно. Опасно нападать безвольно.

Даже если вы очень хорошо используете технические приемы, искусная защита противника может вас привести в замешательство.

Поэтому вы обязаны правильно выбрать время для нападения, чтобы противник не смог избежать ваших ударов. Вот несколько технических приемов нападения рукой из джит кун до.

Удар-укол пальцами ведшей руки

Удар пальцами ведущей руки, как и удар ногой в сторону в голень или колено, является одним из первых ударов нападения и защиты. Он увеличивает досягаемость удара на 5–6 сантиметров и является очень быстрым, т. к. проходит очень краткий путь до цели.

Как и все остальные захваты, являющиеся чисто техническими приемами, этот удар необходимо отрабатывать пока вы не устали.

Когда же вы утомились, то чаще всего вместо точных вы используете небрежные движения, и поэтому не можете ни усовершенствовать свою технику, ни задержать ее развитие. Если вы устали, тренируйте выносливость, а не технику.

Удар пальцами выполняется из начального положения, показанного на фотографии 1.

За секунду до удара вы должны вытянуть пальцы руки, которой наносите удар, как показано на фотографии 2.

Вы должны выполнить удар по воображаемой линии, исходящей как бы из вашего носа, как показано на фотографии 3, чтобы не осталась открытой верхняя часть тела.

Трудно поразить опытного противника непосредственным ударом вытянутыми пальцами. Прежде всего Брюс Ли всегда выполнял обманные движения.

Например, на фотографии 4 Ли стоит в исходной позиции, лицом к противнику, занимающему ту же позицию.

Затем он выполняет обманные движения, т. е. полуприседает на корточках и делает движение вперед, как будто хочет поразить среднюю часть корпуса противника. Это заставляет противника опустить левую, предназначенную для защиты, руку, как показано на фотографии 5.

Как только он создал подобную ситуацию, Ли быстро наносит удар пальцами в глаза, как показано на фотографии 6.

4-5-6

Посмотрите, как Ли поставил правую ступню возле ноги противника, чтобы помешать любому контрнападению противника этой ногой. Обманное движение является вводным движением, которое заставляет противника реагировать. Вы заставили его блокировать удар на одном уровне, а затем нанесли удар на другом.

Против борца, занимающего левостороннюю позицию, как показано на фотографии 7, Ли выполняет обманное движение своей правой ведущей рукой, чтобы противник опустил ведущую руку, как вы видете на фотографии 8.

Ли беспокоит только ведущая рука, т. к. она закрывает путь к цели. Как только препятствие устранено, Ли быстро использует ситуацию и быстро наносит удар в глаза, как видно на фотографии 9.

7–8–9

Во время этого нападения Ли может выполнить нападение и с большего расстояния. Обманным движением также может быть и низкий удар ногой в голень, нарушающий спокойствие противника. Это не только обманное движение, но одновременно оно мешает противнику нанести ответный удар ногой.

Говоря об ударе рукой или ногой, важно подчеркнуть значение скорости, если вы желаете победить. Вы должны обладать большей скоростью, нежели противник, чтобы он пытался достичь вашей скорости.

Скорость и тайминг должны всегда быть связаны. Вы должны навязать противнику свой ритм, либо увеличивая скорость, либо ее уменьшая. Другой метод состоит в том, чтобы усвоить естественный ритм и затем быстро осуществить нападение, когда противник в плохом настроении или начинает уступать.

Экономные движения и расслабленные мышцы могут увеличить вашу скорость. Ошибка многих начинающих борцов заключается в том, что они пытаются поскорее завершить борьбу, и поэтому форсируют и ускоряют свои действия. Эти действия становятся мало эффективными, т. к. поспешность вызывает ненужное напряжение мышц, которые превращаются в

своеобразный тормоз — уменьшают скорость и расходуют энергию.

Гораздо лучшего результата добивается тот борец, который свободно выполняет свои движения и занимает удобное положение, нежели тот, кто пытается форсировать борьбу. Когда бегун бежит с предельной скоростью, он не чувствует, что мог бы бежать еще быстрее.

Очень хорошим техническим приемом и изменением тайминга является замедление движений, вместо их ускорения, за секунду до главного удара. Другими словами, нанесение удара должно следовать за секундной паузой, чтобы противник «открылся» из-за нарушения его тайминга.

Тайминг может означать успех или неуспех ваших действий при нападении или защите. Нападение или контрнападение должны следовать в тот момент, когда противник не готов к этому, когда он занят подготовкой к своему нападению и поэтому сосредоточен больше на нападении, нежели на защите. Также удобное время для нападения, когда между вами и противником нет контакта или когда противник меняет положение, когда он находится в движении — делает шаг вперед, назад или в сторону — т. к. в этом случае он интуитивно не может изменить направление движения до тех пор, пока не завершит начатое движение.

Для того, чтобы чувствовать слабый момент у противника, необходимо сосредоточить все свое внимание на упражнениях, развивающих это чувство. Необходимо также научиться, чтобы противник не смог вас обмануть ложными движениями или изменением ритма.

Правый директ ведущей рукой

Удар кулаком ведущей рукой является главным ударом в джит кун до. Это очень надежное оружие нападения, т. к. выполняется он на короткой дистанции, точно и быстро.

Это может быть очень сильный удар, если вы за секунду до него сделаете боковой разворот. Удар должен быть выполнен по линии, как бы исходящей из вашего носа, как видно на фотографии 10, а не на фотографии 11.

Рис. 10

Рис. 11

Ваша вторая рука должна находиться вблизи, чтобы защищать голову от возможного контрудара рукой. Удар должен быть выполнен прямо в лицо, как показано на фотографии 12.

Рис. 12

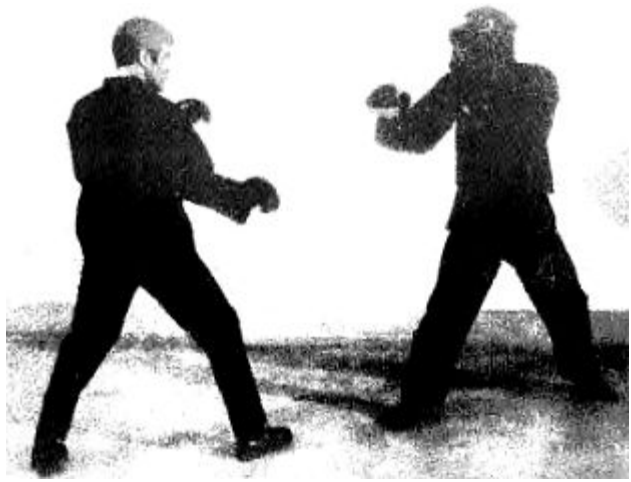
Правый директ должен быть выполнен непосредственно из положения защиты, как показано на фотографии 13 и 14.

Ваша рука не смеет «телефонировать» о ваших намерениях до выполнения удара.

Не смейте делать дополнительных движений, как например, отвод руки до выполнения удара. В случае ожидания удара или контрудара единственным движением может быть легкое сгибание или уклонение. Выполняйте удар кулаком вперед, как показано на фотографиях 14 и 14А, при этом кулак должен находиться в вертикальном положении. Другая рука должна быть готова к защите, чтобы блокировать любой удар.

Используя при ударе замах плечом, вы можете увеличить досягаемость удара на десять сантиметров и при этом не уменьшить его силу, если вы правильно используете равновесие (посмотрите на фотографии 15 и15А).

Если противник находится близко, как на фотографии 16,



Ли наносит быстрый правый директ без «телефонирования» (фотография 17).

Если же противник стоит далеко, как на фотографии 18 или отступает,

Ли делает проникающее глубже движение, чтобы нанести удар, как видно на фотографии 19.

Чтобы быть мастером нападения, вы должны знать, что для любого удара существует определенная ситуация, но для каждого удара существует контрудар, а для любого контрудара — блокада.

Вы должны знать, когда и как вы можете применить удар ведущей рукой без большого риска.

При всех ручных технических приемах рука движется прежде ноги. Выполнение самого удара должно быть экономичным, не зависеть от угла или расстояния. Во время нападения движения должны скрывать настоящие намерения, они должны помешать противнику правильно реагировать и заставить его выполнить блокаду или контрнападение.

Удар кулаком ведущей рукой по корпусу

Хотя удар ведущей рукой по корпусу не особенно сильный, его можно использовать, чтобы обмануть противника или нарушить его защиту. Если этим ударом вы поразите солнечное сплетение противника, как показано на фотографии 25, то это может быть очень эффективный технический прием.

Удар кулаком ведущей рукой по корпусу выполняется из положения защиты, как показано на фотографии 20 и 20А.

Затем наклонитесь вперед и сделайте шаг вперед, как показано на фотографиях 21 и 21А.

Ваша передняя нога должна быть немного согнута, а левая может быть вытянута, но не неподвижна.

Во время нанесения удара под углом ваш подбородок должен естественно опираться о правое плечо. После выполнения удара ваша левая рука должна защищать лицо, как показано на фотографиях 22 и 22А, а тяжесть тела вы должны почти совсем перенести на переднюю ногу.

Важно, чтобы движения тела следовали за ударом руки.

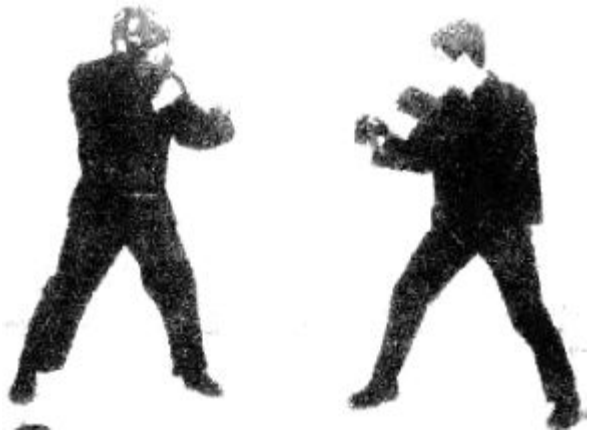
Попробуйте опуститься до уровня цели, чтобы нанести удар вверх или почти горизонтально. Эта позиция выполнения удара надежнее и эффективнее.

Ли находится перед противником в положении защиты, правая нога противника впереди (посмотрите на фотографию 23).

Ли быстро приближается к противнику и наносит ему удар в живот, одновременно блокируя контрудар противника — левой рукой (фотография 24).

У большинства спортсменов слабым местом в защите является нижняя часть тела и поэтому удары, направленные в эту часть, весьма успешны, особенно в тот момент, когда рука возвращается назад после удара. Тайминг является очень важным, т. к. вы должны начать нападение пока рука противника движется назад после заданного удара.

Против борца, стоящего в левосторонней позиции, как показано на фотографии 26,



Ли делает движение ведущей рукой, чтобы заставить противника поднять руки, как показано на фотографии 27.

Как только открывается возможность. Ли наносит сильный удар правой рукой в солнечное сплетение, как показано на фотографии 28.

Сейчас он находится в положении, из которого можно нанести комбинацию ударов левой и правой рукой.

Чтобы защититься от директа, выполненного ведущей рукой (вы находитесь в правосторонней позиции), у вас есть несколько способов:

1) оставить кисть левой руки открытой и держать ее немного выше нормального положения. Когда противник наносит удар кулаком вам в лицо, наклонитесь немного влево и левой рукой блокируйте удар так, чтобы ударить по суставу или предплечью его руки. Даже сильный удар можно отвести с минимальным усилием.

Отклонение удара выбьет вашего противника из равновесия и вы сможете нанести быстрый контрудар в лицо или корпус тела.

2) Отклонитесь влево так, чтобы сделать шаг вперед правой ногой, и нанесите сильный удар кулаком правой руки в лицо или корпус тела противника.

3) Передвиньтесь вправо и сделайте шаг вперед правой ногой и сильно ударьте кулаком левой руки в лицо или корпус тела

противника.

4) Сделайте шаг назад и нанесите контрудар, пока снова движетесь вперед.

Левый директ

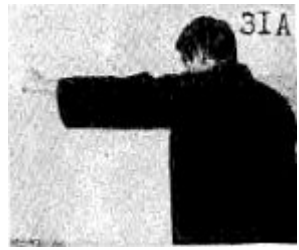
Левый директ является сильным ударом, если он правильно выполнен. Он используется как контрудар или как часть комбинации ударов. Сила этого удара гораздо больше, нежели при ударе ведущей рукой, т. к. вы находитесь дальше от противника и можете использовать больший замах. Кроме того, при этом ударе можно лучше использовать силу и тяжесть тела.

Но для большинства, работающих правой рукой, использование левой руки неестественно, особенно когда речь идет об ударе с большого расстояния. Чтобы добиться определенного результата в выполнении этого удара, вы должны много тренироваться с мешком, до тех пор, пока при ударе не перестанете ощущать разницу между левой и правой рукой.

Чтобы выполнить директ левой рукой, станьте в положение защиты, как показано на фотографии 29 и 29А.

Сделайте боковой разворот в направлении стрелки часов, поворачиваясь на неподвижной левой ноге, как показано на фотографиях 30 и 30А.

Тяжесть тела перенесите на переднюю ногу, а вашу ведущую руку приблизьте к лицу, чтобы использовать ее для защиты, как видно на фотографиях 31 и 31А.



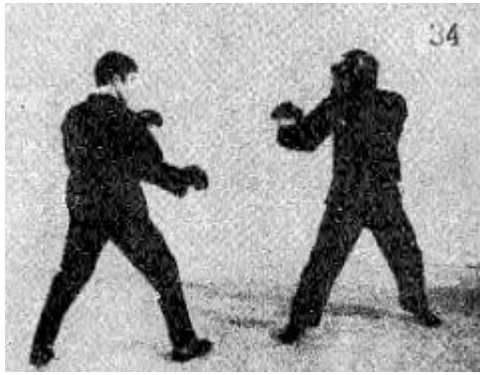
Вы должны нанести удар прямо перед своим носом, а не как показано на фотографии 32, т. к. в этом случае верхняя часть тела не защищена.

Вашей целью для поражения может быть любая часть головы противника, но самым ранимым местом является челюсть (посмотрите на фотографию 33).

Между тем, не смейте всегда целиться в голову противника. Иногда нанесите удар и в среднюю часть тела противника.

Против борца, стоящего в такой же, правосторонней, позиции

(фотография 34),



Ли создает удобную ситуацию обманными движениями (посмотрите на фотографию 35).

Пока он делает шаг вперед правой ногой, он поднимает правую руку как бы для удара.

Противник реагирует, поднимая руки и ожидая удара. За секунду до того, как его правая рука поразит цель, а она находится перед его глазами и закрывает ему вид, Ли наносит директ левой рукой в лицо противника, как показано на фотографии 36.

Этот удар выполняется с помощью бокового разворота, пока Ли поворачивается на ступне левой ноги. Поворот необходимо выполнить резко, делая боковой рывок, и завершить его рывком левого плеча.

Если противник сделает шаг назад и не попытается заблокировать удар, хорошо повторить нападение, целясь в голень или колено противника. Это полезно осуществить и против борца, который отступает широкими движениями, или против борца, пытающегося блокировать удар, но потерявшего равновесие или находящегося в нерешительности.

Если борец переносит тяжесть тела на левую ногу вместо того, чтобы сделать небольшой шаг назад, наносите удар по этой ноге.

Эффективность повторного нападения зависит, конечно, от вашего знания способа борьбы данного противника. Очень сложно добиться успеха без плана. Вы должны хорошо работать ногами, чтобы уметь быстро двигаться вперед и вывести противника из равновесия.

Технические приемы, применяемые при повторном нападении: директ, обманные движения, приведение в замешательство противника или западня, состоящая из комбинации ударов. Комбинационное нападение обычно состоит из подготовленных частей. Это серия ударов рукой или ногой, выполненная естественно и по многим направлениям. Цель нападения — заставить противника попасть в опасное положение, когда ему можно будет нанести окончательный удар.

Комбинацию ударов необходимо выполнять в определенном порядке. Например, естественно выполнить прежде всего удар кулаком в голову, а затем по корпусу, сначала директ, а потом крестообразный удар, правый крестообразный удар, а за ним левый директ, или левый директ, а далее правый удар-укол.

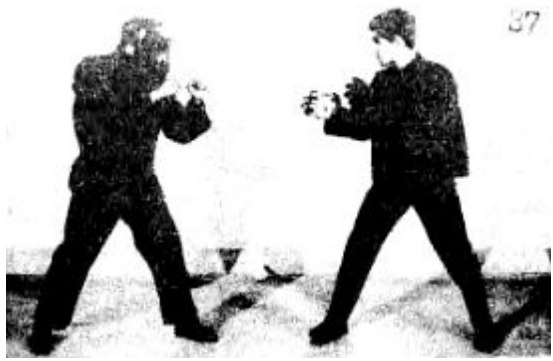
Комбинация может состоять и из трех ударов. Например,

если противник поскользнется, вы можете нанести ему два удара по корпусу, а когда он потеряет энергичность, что случается чаще всего, вам предоставляется возможность нанести удар в голову.

Помните правило, что первый и последний удары в серии из трех ударов, наносятся в одно и то же место. Если первый удар выполнен по корпусу, второй — в челюсть, то третий также должен быть нанесен по корпусу.

Часто контрудар выполняется левой рукой. Это можно осуществить, заставив противника двигаться на вас. Когда он это сделает, опустите голову и сделайте шаг левой ногой к его правой ноге таким образом, чтобы его правая ведущая рука прошла мимо вашего левого плеча. Затем ударьте левой рукой, используя рывок левым плечом. Глазами следите за его левой рукой и блокируйте ее своей правой, если он попытается вас ударить.

Против борца, стоящего в левосторонней позиции, как показано на фотографии 37,



Ли делает движения правой рукой (посмотрите на фотографию 38),

а затем быстро наносит левый директ в лицо, как показано на

фотографии 39.

Посмотрите сейчас на фотографию 35 и на фотографию 38, и вы увидете, что Ли не нужно так глубоко проникать ударом, когда противник стоит в противоположной позиции.

Ложное нападение, обманные движения используются не для того, чтобы нанести удар, но чтобы заставить противника нападать в определенном направлении и иметь возможность блокировать удары или нанести контрудар. Данное нападение не является длительным, это всего лишь легкое движение ноги или тела, чтобы вызвать реакцию противника.

Глава 13. Техника нападения рукой — II

Техника работы рук при нападении

Скорость очень важна в борьбе, но многие борцы слишком преувеличивают ее значение. Когда борец не добивается успеха при нападении, это часто происходит из-за плохой техники, но большинство верит, что им не хватило скорости.

Борец должен правильно выполнять удары в нужный момент.

Чтобы правильно использовать удары, необходимо изу. чить стиль своего противника, его тактику и тайминг. В этой главе мы опишем некоторые удары, употребляемые в джит кун до.

Левый директ по корпусу

Левый директ по корпусу, как и левый директ, является сильным ударом, который может использоваться как контрудар после обманных движений ведущей рукой или в комбинации ударов. Как и при ударе ведущей рукой или ударе-уколе ведущей рукой, здесь также замах руки должен сопровождаться движением корпуса тела.

Это толкающий удар и он может быть достаточно серьезным, т. к. в момент его выполнения борец находитоя в согнутом положении.

Часто предоставляется удобная ситуация для этого удара: как только противник открывает правую часть тела, левый директ по корпусу является наилучшим контрударом.

Этот удар эффективен, если вы хотите заставить противника лишиться энергичности, его также очень хорошо использовать против высоких борцов. Техника этого удара лучше всего применяется против борцов, которые высоко держат левую руку, чтобы защитить лицо в момент нанесения удара ведущей рукой.

Сам удар выполняется почти как левый директ, только направлен в среднюю часть тела, как видно на фотографии 40 или в солнечное сплетение.

Из положения защиты, как показано на фотографиях 41 и 41А,

согните немного правое колено, левая нога вытянута, как

видно на фотографиях 42 и 42А.

Ваша ведущая рука находится возле лица и защищает вас в момент удара левой рукой. В момент поворота на левой ноге центр тяжести тела переносится на правую ногу.

Удар будет сильнее, если выполняя его, вы потихоньку сделаете шаг вправо. Когда вы возвращаетесь в исходное положение, пусть ваше плечо ведущей руки будет приподнято, чтобы с его помощью вы могли защититься от левого крестообразного удара противника.

Во время этого удара кисть правой руки, которой вы защищаетесь, должна быть открытой, а ладонь находится вблизи вашего лица. Посмотрите на фотографии 43 и 43А.

Наклоните корпус тела, чтобы удар можно было выполнить немного выше и почти горизонтально по отношению к цели. Не смейте выполнять этот удар так, как показано на фотографии 44, т. к. этим вы открываете верхнюю часть тела контрударам.

Против борца, стоящего в правосторонней позиции, как показано на фотографии 45,

Рис. 45

Ли создает ситуацию для нападения, используя глубокий ложный выпад, как показано на фотографии 46.

Рис. 46

Противник поднял руки для защиты, а Ли в этот момент быстро наклоняетоя и левой рукой наносит удар в среднюю часть тела противника, как видно на фотографии 47.

Рис. 47

Голова его втянута в плечи и находится вблизи левого плеча на случай возможного контрнападения.

Против борца, стоящего в левосторонней позиции, как показано на фотографии 48, Ли не применяет глубокого ложного выпада.

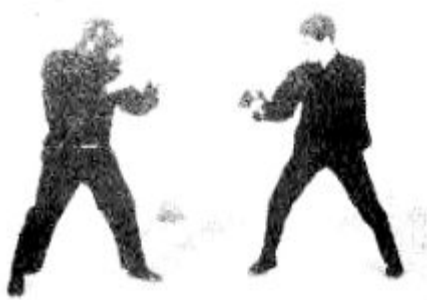


Рис. 48

Он выполняет ложный выпад ведущей правой рукой перед лицом противника, как видно на фотографии 49, и одновременно подходит ближе к нему.

Рис. 49

Когда противник реагирует на обман, Ли сильно бьет левой рукой по корпусу, как показано на фотографии 50.

Рис. 50

В этот момент правая рука Ли поднята, ладонь открыта, а локоть прижат к телу на случай контрнападения.

Иногда лучше подождать, пока противник сам начнет нападение, вместо того, чтобы выполнять обманные движения. В этом случае на него необходимо напасть в тот момент, когда представится удобная ситуация, т. е. он окажется незащищенным. Преимущество нападения по корпусу, в отличие от нападения в голову, заключается в том, что цель нападения гораздо больших размеров и менее подвижна.

Чтобы задержать удар левой рукой по корпусу, оставьте правую руку возле корпуса и поднимите плечо ведущей руки, это вам поможет, если противник ответит двумя контрударами.

Короткий удар ведущей рукой

Короткий удар не является особенно сильным, он

употребляется для того, чтобы держать противника подальше от себя и вывести его из равновесия. Это быстрый удар, подобно звуку хлыста, во время этого удара не «толкайте» противника. Руки держите высоко и тотчас же возвращайте их в исходную позицию, чтобы отразить контрудар. Руки должны быть расслаблены и когда вы их вернете в начальное положение — должны снова занять исходную позицию.

Хорошо выполнить два коротких удара, т. к. второй удар имеет больше шансов поразить цель, если первый выполнен экономно.

Кроме того, второй удар поправит ошибки первого удара. Можно вшолнить серию коротких ударов, чтобы держать противника в обороне.

Удар запястьем

Удар запястьем является одним из ударов, которые больше всего ошеломляют противника, он является быстрым, точным и не «телефонирует» о себе. Его можно выполнить из положения защиты или пока вы находитесь в расслабленном состоянии, а ваши руки опущены вдоль тела. Это последнее положение не вызывает внимания противника и удар можно выполнить прежде, чем он подготовится к защите.

Удар запястьем ведущей руки нужно выполнить из положения, в котором находится рука, не «телефонируя» о своих намерениях, как показано на фотографии 51,

а кулак должен располагаться высоко, совсем не так, как показано на фотографии 52, где движение его почти горизонтально, т. к. борец, прежде чем нанести удар, отвел руку по направлению к себе.

Удар можно нанести в любое место лица противника, но лучше всего это сделать в висок, как показано на фотографии 53.

Из положения зашиты, как на фотографиях 54 и 54А,

удар запястьем ведущей руки выполняется вертикальным полукруговым движением, как показано на фотографиях 55 и 55А.

55–55A

Центр тяжести тела переместите вперед в то время, как ваша левая рука движется немного вниз, чтобы защитить вас от ударов ногой или рукой по корпусу или в голову, как показано на фотографиях 56 и 56А.

56-56A

Ладонь левой руки открыта.

Против борца, занимающего правостороннюю позицию, как показано на фотографии 57,

Рис. 57

Ли использует следующий технический прием: он совершает захват руки противника своей правой рукой и правую ногу ставит на правую ногу противника, чтобы помешать ему ударить ногой,

как видно на фотографии 58.

Рис. 58

Затем быстро меняет руки, левой совершает захват противника, а правой наносит удар запястьем, делая шаг вперед, как вы видите на фотографии 59.

Рис. 59

Против борца, находящегося в левосторонней позиции, как на фотографии 60, Ли использует те же самые технические приемы, что и в предыдущем примере.

Из положения защиты он правой рукой совершает захват левой руки противника, как показано на фотографии 61, а свою правую ногу ставит рядом с ногой противника, чтобы помешать ему нанести контрудар ногой.

Затем быстро приближается к противнику и при этом меняет руки, делает захват левой, а правой наносит удар запястьем, как видно на фотографии 62.

Посмотрите, как Ли левой рукой рывком притягивает к себе противника и одновременно наносит ему полукруговой удар.

Захват — это метод остановить противника и помешать ему двигаться, что придаст вам уверенности при нападении. Например, одной рукой вы можете совершить захват противника, а другой выполнить удар. Захват может быть использован и как защитная техника, пока вы наносите контрудар или уклоняетесь от удара.

Захват, отклонение, отражение руки противника заставит его отступить или отвести руку и тем самым потерять контроль над своими движениями. Ступню можно использовать, чтобы помешать противнику ударить ногой.

Вы можете ограничить противника в возможности контрнападения, если совершите захват или отклоните его руку, пока движетесь вперед. Когда вы выполняете захват, вы должны

правильно двигаться по направлению к противнику и тотчас выполнять следующую акцию: удар, чтобы не дать противнику времени подготовиться.

Удар-"крюк"

Подобный удар является хорошим контрударом, а также вторым по значению ударом, т. к. в основе своей это оружие близкой борьбы, с помощью которого противник осуществляет нападение.

Удар-"крюк" ведущей рукой можно использовать и когда вы движетесь вперед, а противник не отходит. Но чаще всего этот удар выполняется после директа или какого-нибудь другого удара.

Удар-"крюк" не следует выполнять, широко размахнувшись, но легко, расслабленной рукой, сопровождая его рывком. Рука расслаблена, но в момент, когда удар достигает цели, рука замирает и тяжесть тела вкладывается в удар. Плечи играют важную роль в том, чтобы получился быстрый и сильный удар, чтобы и удар руки был подобен удару кнута.

Не смейте до удара отводить руку назад или опускать вниз, дабы не «телефонировать» противнику о своих намерениях.

Подобным образом, т. е. отводят до удара руку назад некоторые боксеры. Если вы правильно работаете ногами, то и без этого движения имеется достаточно силы в руке и теле. Пусть пятка ведущей ноги будет приподнята, чтобы вы могли легко повернуться. Тяжесть тела перенесите на противоположную сторону от руки, наносящей удар. Во время удара вы должны сделать шаг вперед ведущей ногой.

Во время удара левая рука должна быть поднята высоко, чтобы кулак защищал лицо, а локоть бок. Вы должны выполнить удар из положения защиты, чтобы ошеломить противника, а после завершения удара вернуться в исходное положение. Плечо ведущей руки должно быть приподнято, чтобы удар в подбородок оказался сильным, как показано на фотографии 63.

Вы должны двигаться как можно меньше, чтобы ваш удар был как можно сильнее и не растрачивалась энергия. Если же вы сильно размахнетесь рукой, удар превратится в широкий размах, не имеющий силы, как на фотографии 65. Полукруг должен быть небольшим, как на фотографии 64.

Если размах очень большой, он вам затруднит и защиту. Чем больше согнут ваш локоть, как на фотографии 66, тем острее и резче ваш удар. Рука должна замереть за секунду до того, как кулак коснется цели.

Чтобы выполнить удар из положения защиты, как показано на фотографии 67,

ваша левая рука пусть будет высоко поднята, как на фотографии 68 а пятка вашей ведущей ноги должны быть приподнята и повернута наружу, чтобы вы без труда могли повернуться на этой ноге.

Затем в момент удара быстро развернитесь в направлении, противоположном движению стрелки часов, как показано на фотографии 69, перемещая тяжесть тела не левую ногу.

69

Сконцентрируйтесь на скорости и рывком выполните удар. Как и остальные удары, этот необходимо направить «через» тело противника. При ударе труднее всего достигнуть контроля над движениями тела.

Удар-"крюк" ведущей рукой нужно умно использовать. Против борца, владеющего хорошей защитой, это единственный способ пробить защиту или заставить противника открыться. Но данный удар наиболее эффективен, когда вы приближаетесь к противнику или удаляетесь от него. Если ваш противник наносит длинные удары и широко размахивает руками, удар~"крюк" являетоя наилучшим контрударом.

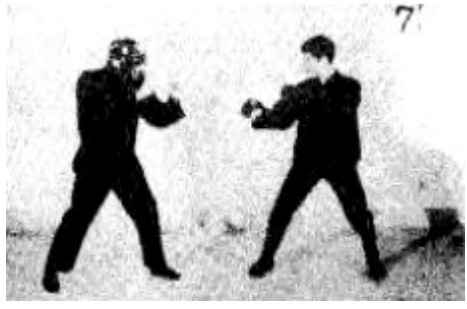
Против борца, занимающего точно такую же позицию, как и вы (посмотрите на фотографию 70),

70

удар-"крюк" ведущей рукой часто выполняется, когда противник опускает левую руку, как на фотографии 71 или после удара противника ведущей рукой. Удар выполняется, пока центр

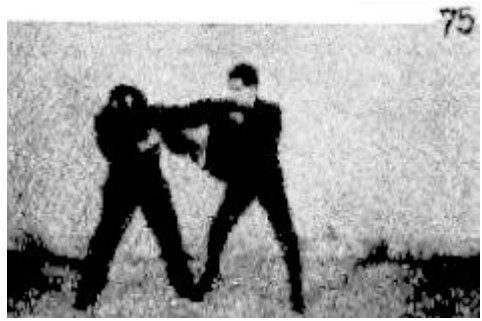
тяжести тела находится на левой ноге, вы поворачиваетесь на ступне приподнятой ведущей ноги, как на фотографии 72.

Против борца, занимающего левостороннюю позицию, как на фотографии 73,



Ли осуществляет ложное нападение: немного наклоняется и начинает ложный удар левой рукой, как видно на фотографии 74.

Когда противник опускает свою ведущую руку, чтобы заблокировать удар, Ли выполняет высокий удар-"крюк" в подбородок, как показано на фотографии 75.



Удар-"крюк" является естественным ударом, когда комбинируется с шагом в сторону. Вы движетесь наискооь и это облегчает вам размах. Хотя это и выглядит странно, данный удар можно выполнить и когда противник шагает в сторону.

Удар-"крюк" ведущей рукой очень хорош в борьбе на близком расстоянии. Он выполняется со стороны и обычно вне обозримого пространства противника. Наряду с этим, этот удар очень хорош пооле директа, которым вы поколебали уверенность противника.

Удар-крюк" по корпусу является хорошим ударом в близкой борьбе. Кроме того, корпус тела представляет собой более легкую цель для поражения. Приближаясь к противнику, изобразите, что выполняете удар в голову, а затем сделайте шаг вперед ведущей ногой и ударьте ведущей рукой в среднюю часть корпуса тела. Пах также является хорошей целью для поражения, т. к. низкий удар трудно блокировать. Когда вы выполняете такой удар, наклоните корпус в противоположную сторону от руки, наносящей удар.

Чтобы выполнить этот удар, вы должны согнуть колено ведущей ноги, при этом ваше плечо должно быть почти на уровне цели.

Равновесие сохраняйте, вытянув большой палец левой ноги. Левая рука должна быть вблизи вашего лица.

Хотя мы писали о том, что директы выполняются на средней дистанции, но и здесь можно применить удар-"крюк", если противник блокирует, избегает или отражает директы. Варьируйте ваши удары от высоких до низких, от одного удара до комбинации ударов.

Удар-"крюк" левой рукой также является хорошим ударом в близкой борьбе, особенно когда вы отступаете или противник отступает.

Удар-"крюк" отрабатывается с помощью малого мешка или мяча, подвешенного на резиновых канатах. Резко выполняйте удар и не слишком наклоняйтесь. Для того, чтобы защититься от этого удара, не смейте отходить от противника, наоборот, двигайтесь вперед, чтобы удар прошел рядом с вами.

Апперкот

Апперкот употребляется в близкой борьбе. Удар выполняется замахом руки вверх, при этом ладонь, стиснутая в кулак, повернута к вам. Выполнять удар можно как правой, так и левой рукой.

Апперкот почти бесполезен против быстрого противника, нападающего на вас и пытающегося поразить вас в лицо длинными дефектами. Но этот удар является естественным оружием против борца, который опускает голову и нападает, сильно размахивая руками.

Чтобы успешно выполнить апперкот, ноги до удара немного согните в коленях и выпрямите их в момент удара. В ту секунду, когда вы коснетесь цели, вы должны стоять на цыпочках и потихоньку наклониться назад. Тяжесть тела должна быть на левой ноге, если вы удар выполняете правой рукой, и наоборот.

Против борца, стоящего в правосторонней позиции, используйте левую руку для захвата правой руки противника, пока выполняете правый апперкот ведущей рукой. Чтобы выполнить левый апперкот левой рукой, отведите ведущую руку к лицу для защиты головы и подготовки защиты от контрудара. Левую руку необходимо опустить так, чтобы удар был направлен вверх и наискось.

Глава 14. Нападение ногами

Во время нападения наилучшими являются быстрые удары ногами. Удар ногой необходимо выполнить прежде, чем противник сможет подготовиться к защите или уклониться от удара. Вы должны следить, чтобы противник не использовал ваш удар ногой. Поэтому научитесь выполнять резкие и сильные удары ногой.

Во время тренировки обращайте внимание не только на выполнение удара, но и на отвод ноги после удара. Удары выполняйте рывком от колена, чтобы они были сильнее, и комбинируйте боковой замах и замах колена, чтобы достичь большей скорости.

Научитесь контролировать свое тело, чтобы вы могли наносить удары из прямого положения или согнувшись, от земли и пока вы находитесь в движении: наступая, отступая, двигаясь влево или вправо.

Удар ведущей ногой, в колено и, голень

Для опытного борца естественна зависимость от ударов ногами в начале нападения. Нога сильнее и длиннее руки. В джит кун до в начале борьбы чаще всего употребляется низкий удар ногой в сторону, направленный в колено или голень. Удар ногой является резким ударом, т. к. выполняется с помощью толчка или рывка и может повредить колено противника. Борец, хорошо владеющий техническими приемами, связывает их в комбинацию для более успешного нападения. Но даже если удар ногой оказался не эффективным, он лишит храбрости противника, который не сможет взять инициативу и будет держаться от вас на расстоянии.

Против борца, находящегося в таком положении, как показано на фотографии 76,

Рис. 76

Ли так поднимает ведущую руку, чтобы смутить противника (посмотрите на фотографию 77),

и быстро движется вперед, чтобы нанести низкий удар ногой в колено, опрокидывая этим противника на землю, прижимая и далее ногой колено, как видно на фотографии 78.

Посмотрите, как далеко стоит Ли от своего противника в момент выполнения удара (фотография 78).

Против борца, стоящего в противоположном положении, как показано на фотографии 79,

Ли использует точно такое же начало нападения, т. е. поднимает руку, как видно на фотографии 80, и быстро выполняет удар в сторону, но на этот раз в левое колено противника, как показано на фотографии 81.

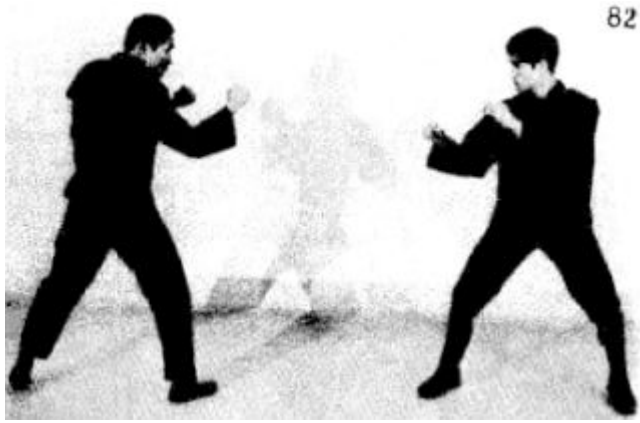
Обратите внимание на взгляд Брюса Ли. Он не смотрит на цель, но в лицо противника. Он делает это для того, чтобы скрыть свои намерения и этим обескуражить противника.

Удар в сторону ведущей ногой

Удар ногой в сторону является самым сильным ударом в джит кун до. Этот удар настолько силен, что даже блокадой противник не может помешать этому удару опрокинуть его на землю.

Удар выполняется на среднем расстоянии, увеличивая этим замах, прежде чем удар коснется цели.

Против борца, стоящего в таком положении, как показано на фотографии 82,



Ли поднимает руку, находясь на средней дистанции от противника, как видно на фотографии 83.

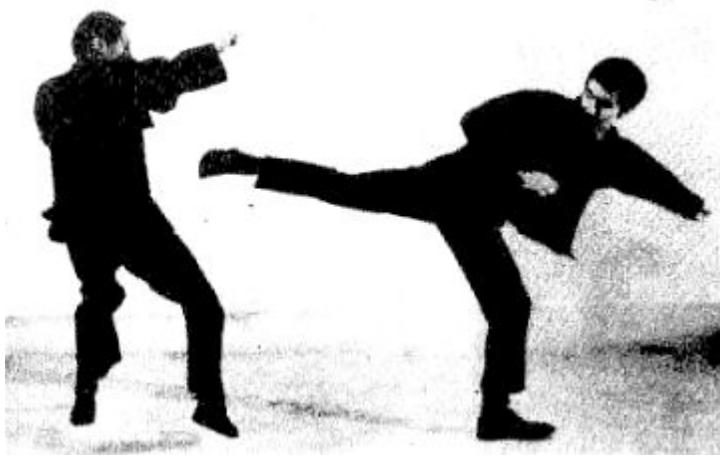
Вторую руку он держит внизу, как бы защищаясь от возможного контрудара ногой.

Он быстро наносит удар ногой в сторону в ребра противника, как видно на фотографии 84,

84

бросая его назад, как видно на фотографии 85.

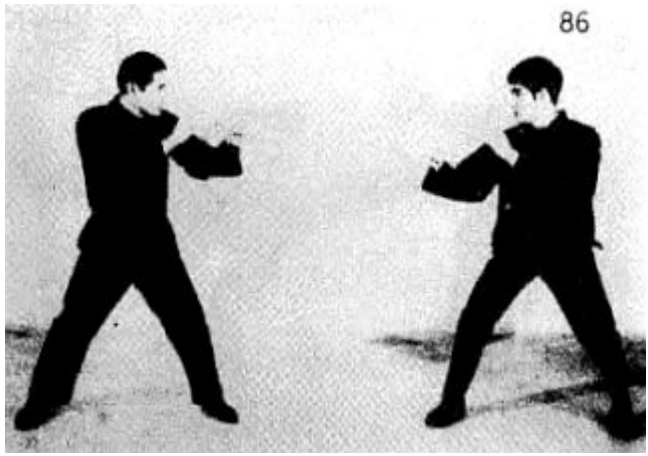
85



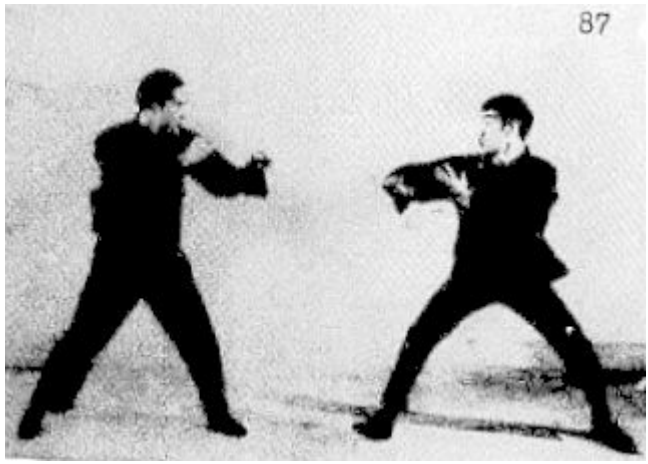
Хотя удар очень силен, трудно победить противника, если он опытен в защите.

Защититься от этого удара можно, либо отступив на достаточное, чтобы избежать удара, расстояние, либо отойти в сторону, чтобы удар прошел рядом с вами. Удар можно и заблокировать, схватив ногу противника, наносящую удар.

Против борца, находящегося в положении, показанном на фотографии 86,



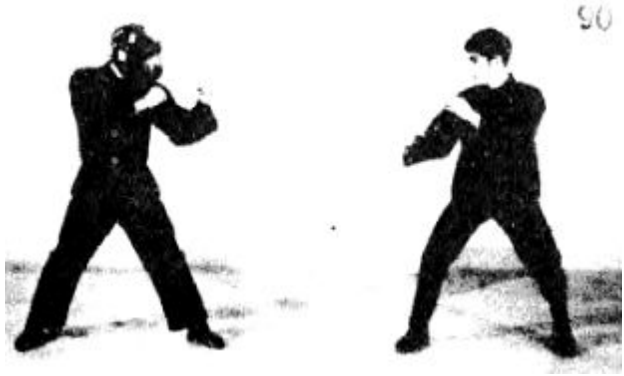
Ли движется впереди и изучает реакцию противника, как видно на фотографии 87.



Когда противник начинает отступать, Ли не колеблясь, бросается вперед, как показано на фотографии 88.

Двигаясь быстрее противника, Ли наносит удар в сторону, что видно на фотографии 89.

На серии фотографий на странице 71 противник занимает левостороннюю позицию. На фотографии 90 Ли делает обманное движение, поднимая руку и двигаясь вперед, как видно на фотографии 91.



Но на этот раз противник не реагирует и Ли изменяет тактику, используя высокий удар ногой в сторону по направлению к противнику, и ударяя его в лицо, как показано на фотографии 92.

Круговой удар

Круговой удар очень часто используется в джит кун до,

потому что им легко поразить противника. Способ, которым выполняется этот удар, предоставляет много удобных случаев и одновременно вы не подвергаетесь опасности, т. к. находитесь на средней дистанции. Его можно выполнить быстро и разнообразно. Им можно поразить голову, корпус тела или его нижнюю часть.

Против борца, стоящего в правосторонней позиции, как показано на фотографии 93,

Ли прежде всего изображает удар в колено противника и этим заставляет его опустить руки, как видно на фотографии 94.

Как только противник среагировал, Ли наносит высокий удар в сторону в лицо противника, как видно на фотографии 95.

Обманные движения должны быть впечатляющими, чтобы вызвать реакцию противника. Количество обманных движений должно быть небольшим, если вы хотите, чтобы они достигли цели. Опасно производить нападение, выполнив более двух обманных движений.

Чем больше усложнено нападение, тем меньше вероятность достичь успеха.

Обманные движения являются также и способом преодоления расстояния. Ваше первое обманное движение должно по меньшей мере наполовину уменьшить расстояние между вами и противником.

Ваше следующее движение должно помочь вам преодолеть вторую половину расстояния. Обманное движение вы можете продолжить, чтобы дать противнику достаточно времени среагировать на него.

Но обманное движение не должно длиться слишком долго, т. к. он сможет подготовиться к следующему, настоящему, нападению. Вы должны чуть-чуть опережать противника. Все ваши движения должны быть легкими, лишь вызывающими реакцию противника.

На следующей серии фотографий против борца, занимающего правостороннюю позицию, как на фотографии 96,

Рис. 96

Ли выполняет обманное движение, поднимая руку, чтобы противник открыл среднюю часть корпуса тела, как видно на фотографии 97.

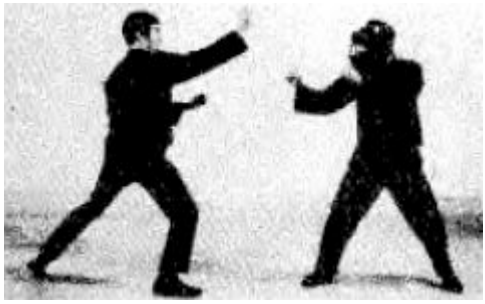


Рис. 97

Когда противник реагирует на обман, Ли наносит круговой удар в левый бок противника, посмотрите на фотографию 98.

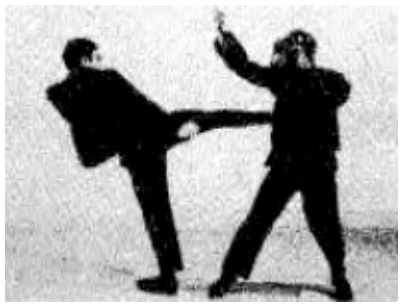
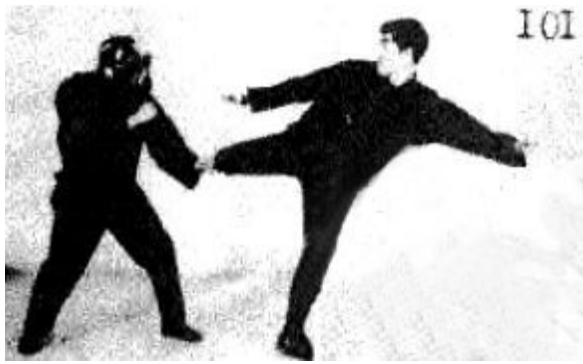


Рис. 98

Против борца, который стоит в противоположной позиции, как на фотографии 99,

Ли приседает (фотография 100),

затем выполняет правый круговой удар, заставляющий противника опустить левую руку, как видно на фотографии 101.



Как только он это сделает, Ли выполняет высокий круговой удар в голову противника, как показано на фотографии 102.

Этот удар легче выполнить против борца, занимающего ту же самую позицию, что и вы.

Удар из поворота

В джит кун до удар из поворота используется очень осторожно, т. к., если противник достаточно опытен в защите, он может схватить вас во время удара, когда вы стоите к нему спиной, хотя это стоящий удар против неосторожного противника, бросающегося на вас.

Удар из поворота очень трудно выполнить, т. к. вы нарушаете равновесие, пока поворачиваетесь. Поразить цель также может быть довольно проблематично, потому что в тот момент, когда ваш взгляд перестает видеть цель, т. е. в момент поворота, вы подвергаетесь опасности.

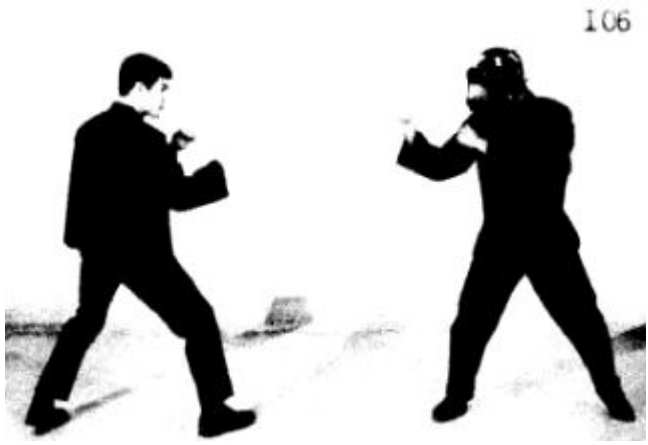
Чаще всего удар из поворота употребляется как контрудар, но иногда вы можете использовать его и в нападении, чтобы смутить противника. Против борца, который стоит в положении, показанном на фотографии 103 Ли поднимает руку, чтобы привести его в замешательство, одновременно двигаясь к нему.

Когда Ли оказывается на нужном расстоянии, он поворачивается на правой ступне и быстро делает разворот, как видно на фотографии 104.

Он задерживает взгляд на противнике, чтобы оценить расстояние. Прежде чем противник среагирует, Ли наносит удар из поворота в среднюю часть корпуса противника, как показано на фотографии 105.

Некоторые каратисты выполняют этот удар с замахом и удар идет со стороны. Но в джит кун до этот удар является больше ударом-уколом и нога попадает прямо в цель.

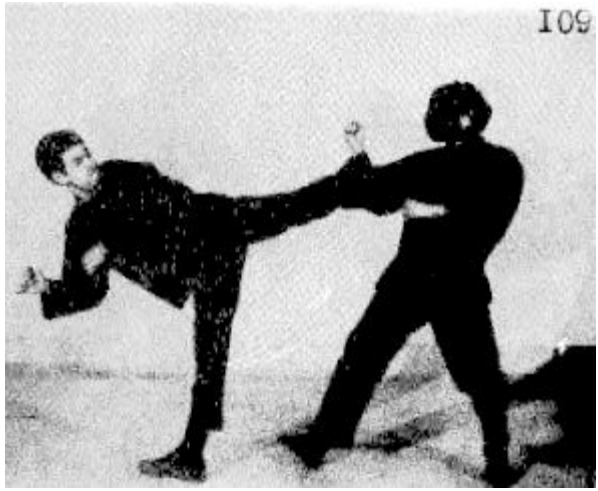
Чтобы нанести удар из поворота противнику, занимающему позицию, указанную на фотографии 106.



Ли поднимает ведущую руку, как показано на фотографии 107.

Но противник не реагирует на обман и Ли быстро поворачивается на правой ноге и наносит высокий удар ногой в лицо противника, посмотрите на фотографию 108,

и этим его опрокидывает, как вы видите на фотографии 109.



Против борца, находящегося в противоположной позиции, как на фотографии 110,

Ли поднимает руку (фотография 111)

и быстро поворачивается (фотография 112),

чтобы нанести удар из поворота между рук противника, бросая его на землю, как видно на фотографии 113.

Хотя удар из поворота лучше всего осуществлять против невнимательных агрессивных борцов, иногда он может быть полезен и против борца, не ожидающего подобного удара. В джит кун до этот удар является одним из редких ударов, когда из положения защиты он выполняется ударом левой ноги.

Удар ногой назад

Удар ногой назад или круговой удар ногой назад редко употребляется в джит кун до, т. к. противник, стоящий в той же самой позиции, что и вы, всегда закрывает лицо ведущей рукой. Кроме того, этот удар выполняется высоко и опытный борец его легко заблокирует. Конечно этот удар не особенно сильный и не может опрокинуть противника.

Удар ногой назад эффективен против неосторожного противника, стоящего в правосторонней позиции и защищающего только левую сторону. Этот удар ногой пробьет защиту борца, который свою ведущую ногу высоко держит во время нападения.

Против борца, стоящего в позиции, как на фотографии 114

114

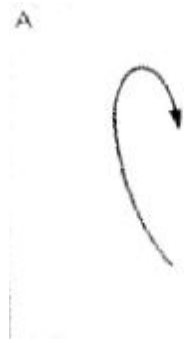
Ли начинает выполнять удар ногой назад, как видно на фотографии 115.

115

116

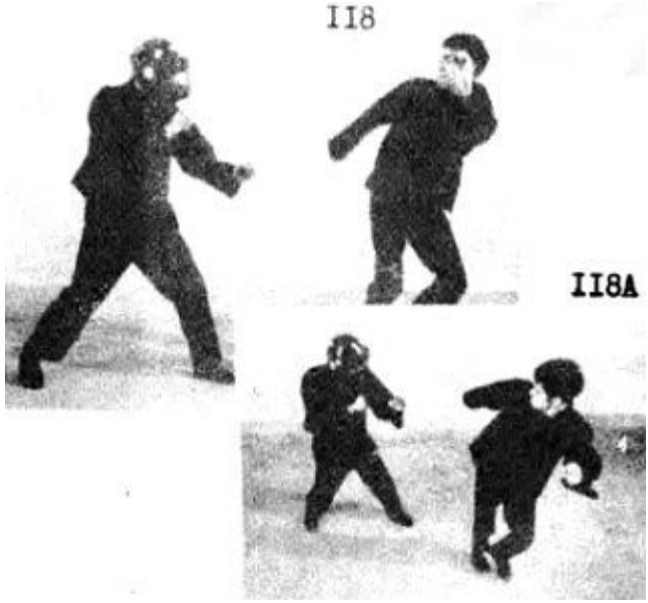
В этом случае техника выполнения удара подобна

выполнению удара ногой вперед, что заставляет противника использовать низкую блокаду. Поэтому сейчас легко выполнить удар ногой назад в лицо слева направо полукруговым движением, как видно на диаграмме А.

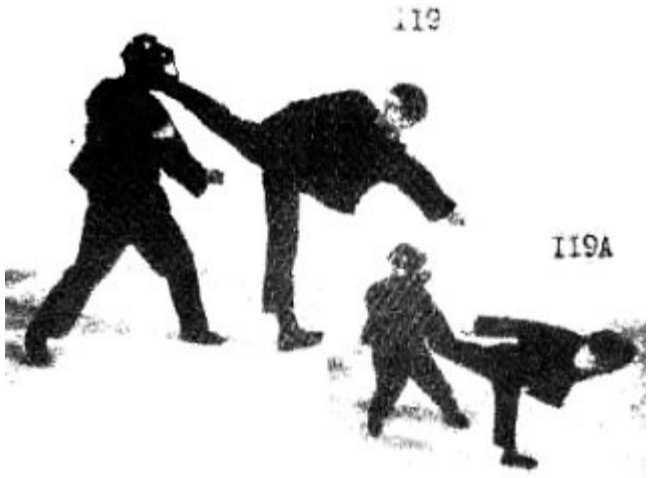


Против борца, который стоит в противоположной позиции, как на фотографии 117 и 117А (взгляд сверху),

Ли движется так, что противник верит, будто Ли нанесет удар в сторону в среднюю часть корпуса противника (посмотрите на фотографии 118 и 118А).



Пока противник ожидает удар в сторону, Ли наносит удар ногой в лицо, как показано на фотографиях 119 и 119А.



Глава 15. Защита и контрнападение

Контрнападение является коварной тактикой. Тот, кто осуществляет контрнападение, не подвергается большой опасности, а противника чаще всего контрнападение застает во время его нападения и делает его уязвимым.

Если ваш противник так же опытен, как и вы, то вы будете иметь преимущество по сравнению с ним, т. к., нападая, от открывается. Вы в это время находитесь в положении защиты и ожидаете удобного случая для контрнападения. Еще лучше обманными движениями заставить противника нападать, вместо того, чтобы ожидать его инициативы.

Искусство контрнападения может применяться после того, как вы заставили противника нападать на вас и намеренно оставили какую-то часть тела незащищенной. Как и при любом контрнападении, и здесь необходимо избежать нападения и напасть на противника во время его атаки, когда чаще всего он не находится в равновесии или не может хорошо защищаться.

Конечно контрнападение предполагает очень хорошее знание техники борьбы. В действительности контрнападение — это высшая форма нападения. Для каждого. нападения существуют многочисленные контрнападения и вы должны в долю секунды выбрать наилучшее контрнападение. Этого можно достичь только постоянными тренировками, когда вы будете способны спонтанно реагировать.

После контратаки продолжите действия до тех пор, пока противник не будет побежден или не начнет отступать.

Остерегайтесь противника, который наносит двойные удары. Первый его удар имеет цель обмануть вас, а второй будет настоящим, если вы попытаетесь выполнить контрнападение.

Удар пальцами ведущей руки

Удар пальцами ведущей руки является хорошим оружием защиты и контратаки. Этот удар останавливает нападение прежде, чем оно получило полное развитие, и таким образом, мешает противнику. Легко пользоваться этим ударом, являющимся и очень быстрым — настолько быстрым, что вы можете ударить противника в глаза до завершения им начатого удара кулаком. Выполняется он вытянутыми пальцами, что

увеличивает досягаемость вашей руки.

Этот удар является идеальным для остановки нападения и его необходимо всегда использовать, как только предоставится возможность. Этим ударом создаются условия для других нападений и, кроме того, можно быстро деморализовать агрессивного и самоуверенного противника.

Ли обладал большим опытом в ударах, останавливающих нападение. Здесь он показывает, как необходимо использовать такой удар против нападающего, стоящего в противоположной позиции, как на фотографии 120.

Ли быстро движется, как только замечает, что противник замахнулся рукой, как видно на фотографии 121.

Ведущей рукой, которая должна пройти значительно более короткий путь, нежели рука противника, Ли наносит удар прямо вперед в лицо, как на фотографии 122.

Свою левую руку Ли держит высоко, чтобы блокировать удар противника, как видно на фотографии 123.

Удар, останавливающий нападение, нужно выполнить как раз в тот момент, когда противник начинает нападение. Нападение противника необходимо ожидать и перехватить его в пути, а затем нанести ему удар, самому же необходимо находиться вне досягаемости противника или использовать для защиты какой-то другой способ. Успех ваших действий зависит от правильного ожидания и от тайминга, а также и от того, точно ли вы поразили цель.

Успешным будет контрнападение, когда нападающий замахнулся рукой, а вы в этот момент, двигаясь к нему, нанесете удар в незащищенное место.

На след. фото Ли стоит напротив противника, занимающего обратную позицию. На фотографии 124 противник готовится к нападению.

Как только он двинется, чтобы нанести директ ведущей рукой, Ли быстро перехватывает эту атаку и наносит удар вытянутыми пальцами, правой руки в глаза, как показано на фотографии 125.

Левая рука готова к блокировке. Очень важен тайминг. После того, как вы оценили способ нападения противника, перехватите его руку или ногу и отвечайте ударом в тот момент, когда он верит, что нанесет вам удар.

Удар ведущей рукой

Как и удар вытянутыми пальцами, удар кулаком ведущей руки является хорошим оружием защиты, когда противник нападает, замахиваясь рукой, т. к. ваш удар не должен проходить большое расстояние. Даже если противник первым начинает наносить удары, вы можете оказаться быстрее и нанести удар раньше него. Кроме того, если нападающий сильно размахивает руками или достаточно сильный, но медлительный, вы можете многое достичь постоянными ударами в лицо, которые его

обескуражат и не дадут собраться.

Против борца, стоящего в положении, показанном на фотографии 126,

который пытается нанести широкий удар правой рукой, Ли выполняет правый директ ведущей рукой, как показано на фотографии 127.

127

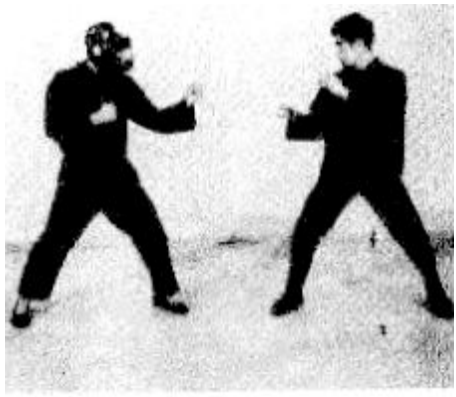
Ли останавливает нападение, когда его удар поражает лицо противника, как видно на фотографии 128.

I28

Подобный удар используется, чтобы остановить нападение.

Нападение может быть прямым или косвенным. Может использоваться, когда противник движется вперед, чтобы выполнить удар рукой или ногой, когда финтирует или выполняет сложную комбинацию.

Против борца, стоящего в левостороннем положении (фотография 129),



I29

который пытается левой ведущей рукой, выполнить удар, Ли его быстро отражает (фотография 130).

I30

Как только Ли увидел, что противник отвел руку для нападения, он выполняет контрнападение.

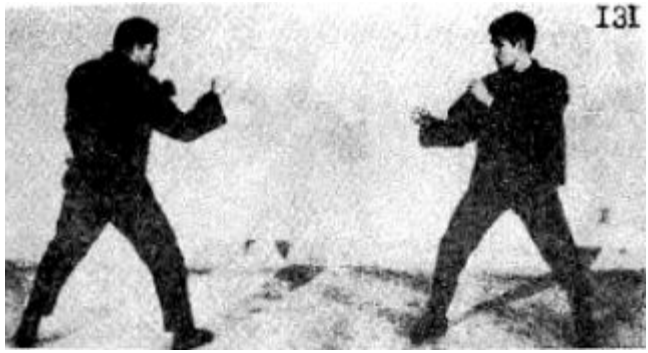
Часто необходимо шагнуть или нагнуться вперед, чтобы выполнить хороший удар, останавливающий нападение. Без этого дополнительного шага возможно вы бы не смогли выполнить контрнападение быстрее, чем противник осуществит нападение.

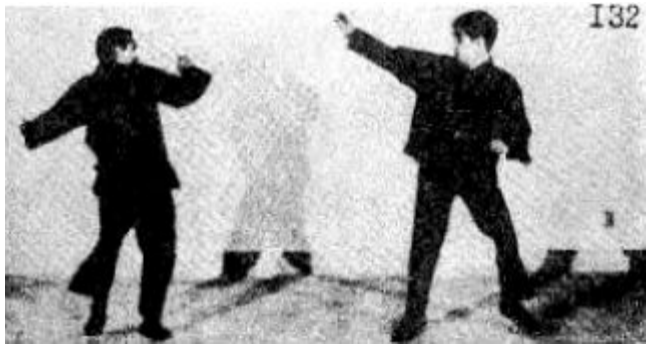
Удар ногой в голень или колено

Низкий удар ногой в сторону чаще всего поражает голень или колено противника и иногда называется "стоп"-ударом. Это один из наилучших технических приемов защиты в джит кун до. Если вы правильно используете этот удар, вы можете остановить им почти любой вид нападения. Это означает, что противника необходимо остановить, пока он находится в движении, т. е. прежде, чем он ускорил темп или осуществил само нападение. Для того, чтобы достичь этого, вы должны быть быстрее противника. А чтобы это произошло, вы должны достичь искусство ожидания нападения.

Как мы уже говорили в предыдущей главе, Брюс Ли всегда на шаг опережал противника благодаря отработанному ощущению намерений противника. Он постоянно тренировался, чтобы усилить это чувство.

Чтобы использовать низкий удар ногой против человека, стоящего в позиции, показанной на фотографии 131, Ли изучал лицо противника, ожидая первого движения. Как только противник начинает нападение (фотография 132), Ли поднимает ведущую руку, чтобы обмануть противника.



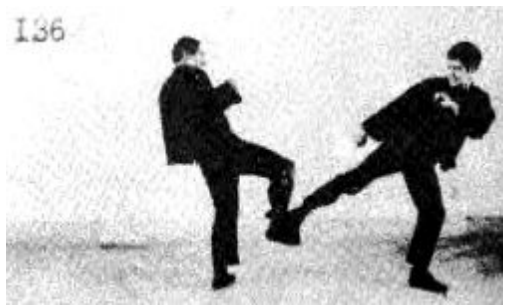


Прежде чем противник выполнит удар, Ли осуществляет контрнападение низким ударом ногой в сторону в колено противника, как на фотографии 133.

Если противник стоит в противоположной позиции, как на фотографии 134,

и собирается левой ногой нанести удар вперед (фотография 135),

Ли быстро встречает нападение поднятой ведущей ногой, которой останавливает ногу противника в воздухе, как видно на фотографии 136.



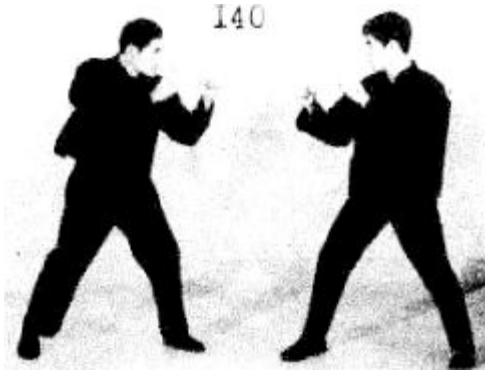
Вы должны понять, что стоп-удар не должен всегда быть контрударом, иногда он используется только для того, чтобы остановить или заблокировать нападение противника.

Легче бороться с противником, который находится в согнутом положении, т. к. ему труднее двигаться (посмотрите на фотографию 137).

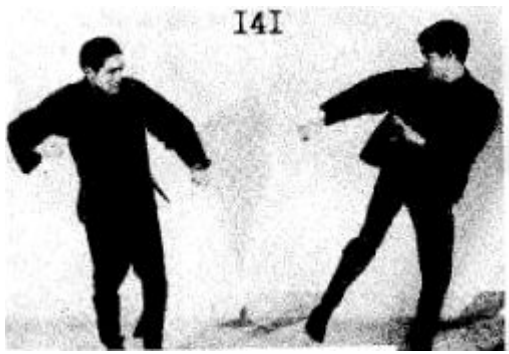
Его согнутое положение и вытянутые ноги затрудняют ему быстрое нападение и защиту. На фотографии 138 Ли как раз уклонился от нападения ведущей правой рукой, которое пытался выполнить противник.

Ли легко избежал удара, т. к. согнутый борец «телефонировал» о своих намерениях всякий раз, когда хотел двигаться вперед или назад, потому что должен был выпрямиться. После того, как Ли избежал удара, он наносит сильный удар ногой в голень (фотография 139).

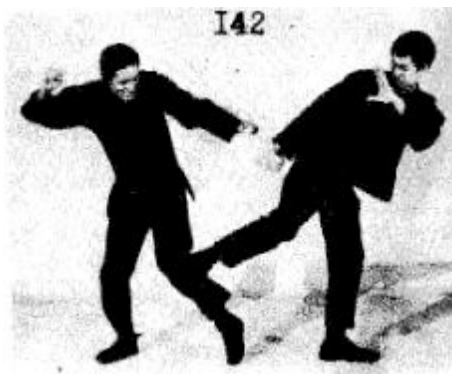
Борьба с противником, занимающим левостороннюю позицию, как на фотографии 140, существенно не отличается от борьбы с противником, находящимся в той же позиции, что и вы.



Вероятно легче остановить его ведущую ногу, т. к. она связана с вашей. На фотографии 141, когда противник бросается на Ли, Ли ожидает нападения.



Даже когда противник имеет преимущество, быстрая реакция Ли останавливает его в середине нападения, как видно на фотографии 142.



Состязаясь с борцом, который стоит ближе к нему, как на фотографии 143, и который занимает левостороннюю позицию, Ли избегает удара кулаком ведущей руки и одновременно

наносит удар ногой в колено ведущей ноги противника, как на фотографии 144.

I43

I44

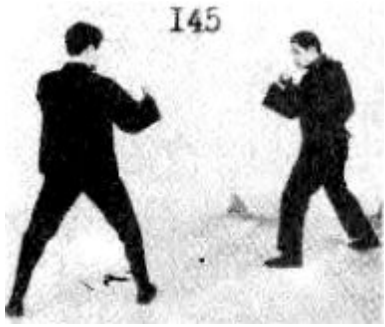
Это достаточно серьезное контрнападение, т. к. нога имеет большую досягаемость, нежели рука.

Удар ногой в сторону

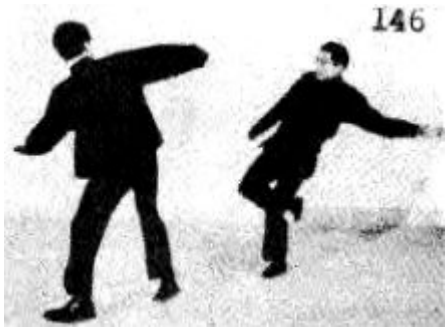
Удар ногой в сторону похож на удар в колено или голень, за исключением того, что этот последний является более опасным, т. к. он точнее. Удар ногой в сторону не употребляется только для того, чтобы остановить нападение противника, но и для того, чтобы его победить.

В джит кун до этот удар много используется, т. к. его можно применять на средних и дальних дистанциях. Кроме того, это очень сильный удар. Если его правильно выполнить, то достаточно одного удара, чтобы остановить противника.

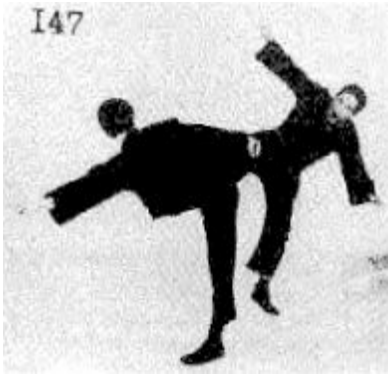
Против нападающего, который стоит в левосторонней позиции на большом расстоянии от Ли, как на фотографии 145,



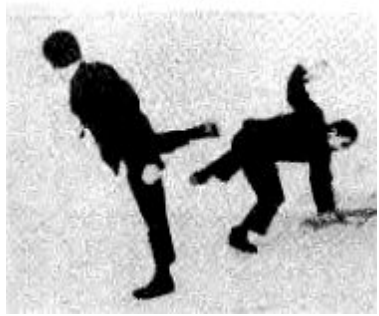
Ли находится в надежном положении и имеет достаточно времени, чтобы подготовиться к нападению, как показано на фотографии 146.



После того, как Ли изучил противника, он приближается к нему и наносит сильный удар ногой в сторону в его грудь, как показано на фотографии 147.



Удар не только останавливает нападение, но и опрокидывает противника на землю, как видно на фотографии 148.



Точный тайминг и расстояние очень важны для успешного выполнения стоп-удара. Когда расстояние велико, противнику обычно требуется более сложный план нападения. И это, в свою очередь, дает возможность быстро выполнить контрнападение.

Умный борец никогда не нападет до тех пор, пока не установит контроль над таймингом противника и позицией его рук. Он постарается применить стоп-удар, чтобы контролировать руку или ногу нападающего.

Стоп-удар является обычно прямым или односложным ударом ногой, но также может применяться и как удар, который выполняется во время отступления, сгибания или уклонения.

Ли находится на среднем расстоянии от противника, который пытается выполнить удар левой ногой (фотография 149).

Рис. 149

Как только началось нападение, Ли без промедления скользит вперед левой ногой и правой ногой наносит удар в сторону в грудь противника, как показано на фотографии 150.

Рис. 150

Сильный удар опрокидывает противника на землю, как видно на фотографии 151.

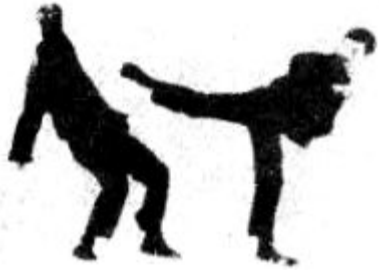


Рис. 151

Против нападающего, который бежит к Ли, находясь на средней от него дистанции, как показано на фотографии 152, Ли применяет следующую тактику: как только он увидел, что противник эамахнулся правой рукой, Ли начинает двигаться к нему.

Рис. 152

Быстрым скачком — не слишком большим, т. к. противник

приближается сам — Ли приблизился к нему и нанес сильный удар в сторону, как видно на фотографии 153.

Рис. 153

Удар остановил нападение и опрокинул противника на землю, как показано на фотографии 154.

Рис. 154

Стоп-удар является хорошей защитой против борца, который слишком бурно нападает и вообще не защищается, или против того, который близко стоит. — Иногда вы должны двигаться до тех пор, показе найдете удобную позицию, чтобы контролировать руку противника.

Когда борец занимает левостороннюю позицию, как показано на фотографии 155, и осторожно движется на близком расстоянии, Ли очень внимательно ожидает нападения.

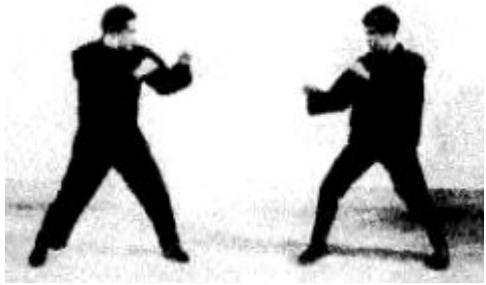


Рис. 155

Как только противник нападает левым директом, Ли делает шаг назад, чтобы избежать удара, как на фотографии 156.

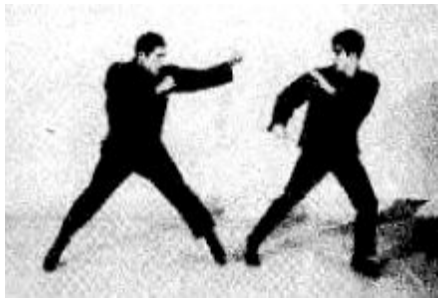


Рис. 156

Затем быстро выполняет удар правой ногой в сторону, как показано на фотографии 157.

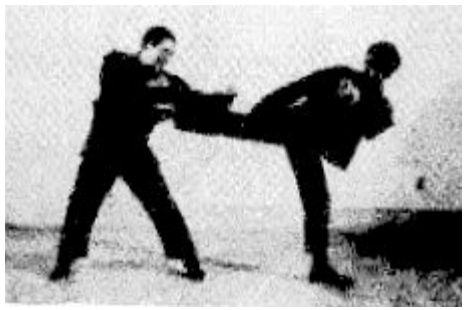


Рис. 157

Во время выполнения удара корпус тела должен находиться в вертикальном положении или наклонен вперед.

Когда противник нападает, находясь вблизи от вас и не отступает, вы можете применить и обычное прямое нападение.

Будьте уверенными, наносите удар во время движения его вперед, когда он находится в пределах досягаемости вашего удара, пока он переносит центр тяжести тела вперед или потерял равновесие.

Пример борьбы на близком расстоянии показан на странице 93.

На фотографии Ли ожидает действий противника. Как только противник начал нападение, Ли делает небольшой шаг назад и обеими руками готов отклонить неожиданный удар, как нидно на фотографии 159.

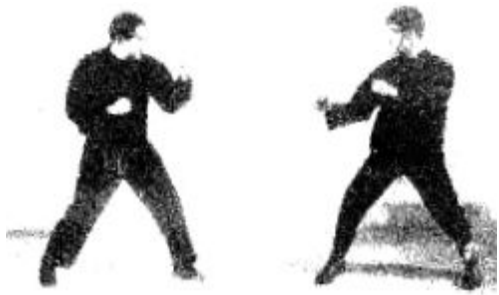


Рис. 158

Рис. 159

Затем выполняет удар в сторону, которым восстанавливает равновесие, как показано на фотографии 160.

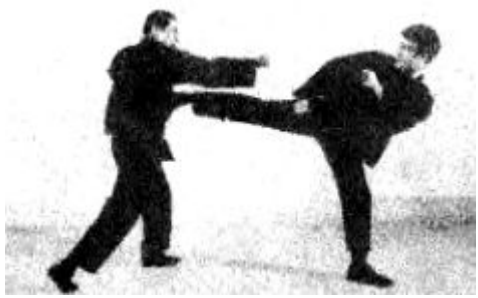


Рис. 160

Иногда стоит заставить противника выполнить стоп-удар, а затем быстро осуществить контрнападение, прежде чем он успел подготовиться. Но при этом следите, чтобы он не обманул вас этим ударом, иначе вы можете оказаться в опасной западне.

Удар ногой-"крюк"

Удар-крюк являетоя одним из самых быстрых ударов ногой в джит кун до и в основном используется как оружие нападения.

Его можно выполнить очень быстро и без «телефонирования». Это хороший удар ногой для нападения и контрнападения. Если сравнить его с ударом ногой в сторону, то он не имеет много силы, но его можно эффективно использовать. Целиться нужно в слабые точки противника.

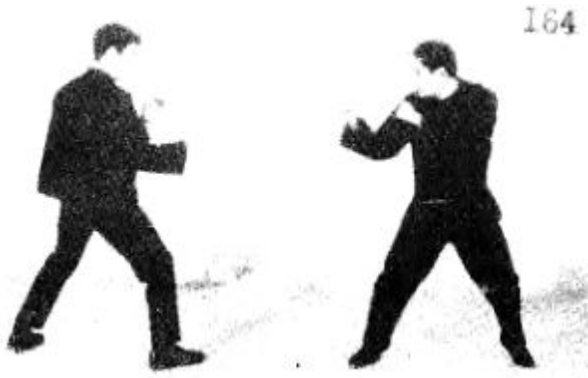
Против борца, набрасывающегося на Ли, фотография 161,

последний быстро поворачивается на левой ноге и переносит на нее тяжесть тела, избегая таким образом, атаки противника, но удерживая равновесие (фотография 162).

Ли останавливает нападение высоким ударом-крюк в лицо,

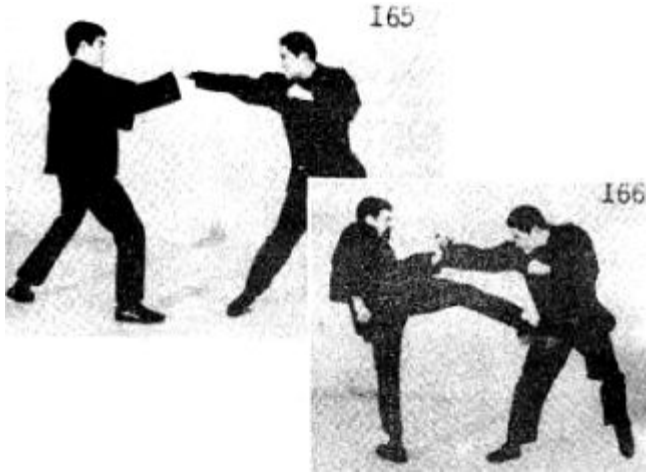
как на фотографии 163.

Против осторожного борца, находящегося на средней дистанции, посмотрите фотографию 164,



Ли имитирует удар правой рукой в лицо, как изображено на фотографии 165.

Когда противник и сам наносит удар правой рукой, Ли блокирует его и в едином движении хватает правую руку противника. Затем быстро наносит удар-крюк ногой в пах противника, как показано на фотографии 166.



Этот пример относится к простому нападению. После того, как противник замахнулся рукой, вы блокируете удар и отводите его от себя, а затем выполняете контрудар, пока противник выпрямился от удара или пока он потянулся назад, в то время, как ноги его неподвижны.

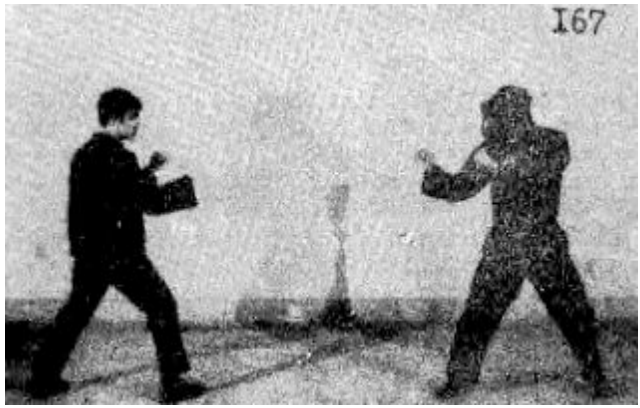
Против борца, который использует сложные приготовления для нападения, речь идет о шаге вперед или использовании обеих рук, подобный захват руки необходим для того, чтобы остановить нападение и у противника возникла реакция, которая поможет вашему контрнападению.

Удар ногой из поворота

Удар ногой из поворота является неожиданным оружием контратаки. Не рекомендуется его использовать для нападения. Этому удару трудно научиться, но когда однажды вы им овладеете, он может стать наилучшим оружием против опытных противников.

Удар ногой из поворота нужно осторожно использовать, чаще всего против агрессивных противников, которые постоянно нападают. Очень тяжело его применить против борца, который хорошо защищается и часто выполняет контрнападения.

Ли, его противник находятся на большом расстоянии, как показано на фотографии 167.



Противник быстро бросается вперед, а Ли на фотографии изготовился к нападению. Настоящий мастер удара ногой из поворота, Ли с легкостью выполняет необычный удар в лицо, как видно на фотографии 169.

На среднем расстоянии Ли находится напротив осторожного

противника, как показано на фотографии 170.

Удар ногой из поворота не является тем ударом, который здесь необходимо применить, но Ли все же использует его (фотография 171).

Подобный удар может быть успешным, если противник невнимателен или медленно реагирует.

Глава 16. Свойства и тактика

Скорость

Чтобы стать опытным борцом, необходимо обладать известными качествами. Качества могут быть приобретенными или врожденными.

Например, скорость является врожденным качеством, однако ее можно развить с помощью тренировок. Если вы не обладаете врожденной скоростью, то ежедневно должны тренироваться, чтобы ее приобрести, если же вы обладаете врожденной скоростью, то должны тренироваться, чтобы ее повысить.

Существует несколько различных видов скорости. Перцептуальная скорость — это скорость ваших глаз, отмечающих благоприятный для вас момент в действиях или в положениях противника.

Умственная скорость — это способность вашего сознания быстро выбрать технику нападения или защиты. Скорость выполнения акции — это способность сделать более быстрыми движения тела, ног или рук, чтобы из исходного положения перейти к действиям и продолжать увеличивать скорость, когда вы уже находитесь в действии.

Существует и скорость изменения, которая является способностью быстро менять направление в движениях.

Скорость обладает способностью приводить в замешательство противника. Она включает в себя несколько элементов, таких как подвижность, способность вашего тела войти в акцию, подобно пружине, выносливость, физическая и умственная бдительность — время, необходимое для понимания, и время, необходимое, чтобы среагировать на действия противника. Чем ситуация сложнее, тем вы будете медленнее реагировать, т. к. необходимо больше времени для обработки данных.

Следующими элементами, необходимыми для достижения большей скорости, являются:

1) упражнения для разминки, чтобы уменьшить неподвижность и увеличить гибкость,

2) удобное положение,

3) зрительное и слуховое восприятие,

4) способность быстрой реакции.

Зрительное восприятие, или хорошая перцептуальная скорость не является врожденным качеством, поэтому научиться

ему можно лишь постоянно тренируясь. Эти упражнения, с помощью которых вы научитесь моментально замечать все изменения, происходящие вокруг вас, должны стать неотъемлемой частью вашего ежедневного тренинга. Поэтому эти упражнения необходимо выполнять не только в зале, как мы уже объясняли в первой книге из этой серии "Основные упражнения" в главе 10.

Когда ваше восприятие направлено на узнавание простых знаков, как например, голос тренера или спуск флага, то повышение скорости восприятия выглядит в действительности незначительным.

Почти одновременно вы должны реагировать на небольшое количество знаков. Но постоянными тренировками можно уменьшить время реакции, необходимое для вашей подготовки к действиям.

Следующие причины могут увеличить время реакции:

1) если вы исключительно эмоциональны,

2) если вы устали,

3) если вы не тренированы,

4) если не сосредоточены.

Избирательная реакция требует усилий гораздо больших, нежели простая, которая является инстинктивной, самой быстрой и самой точной. Если вы должны сосредоточить ваше внимание не на одном, а на нескольких предметах или действиях, то ваша скорость и реакция будут медленнее.

Во время тренировок вы должны уменьшить ненужную реакцию, а противника в борьбе должны отвлекать с тем, чтобы замедлить его реакцию.

Время реагирования вашего противника продлится, если вы будете отвлекать его внимание в неподходящие для него моменты:

— когда он делает вдох, как раз, когда он закончил технический прием,

— когда его внимание или восприятие отвлечены или

— когда он выбит из равновесия.

Человек, медленно реагирующий, может восполнить этот недостаток быстрым пониманием ситуации. При наступлении, если борец использует только правую ногу и правую руку, он должен научиться работать обеими руками и ногами. Если он покажет противнику эту свою особенность, то поможет ему быстрее реагировать и, следовательно, сам останется в проигрыше.

Выдержка

Борец, верящий в победу, самоуверен и расслаблен. Он чувствует, что владеет ситуацией. И он может ощутить психологический эффект нервозности, так называемое "сосание под ложечкой", тяжесть и может даже почувствовать тошноту до начала борьбы.

Это естественное состояние как среди начинающих борцов, так и среди опытных спортсменов.

Когда он выходит на ринг или стадион, то может контролировать свои чувства и бороться с полной отдачей. Но точно также он может оставаться в напряжении и его мышцы будут работать против него. Он становится неподвижным, а его движения неестественными.

Борец не смеет выступать в полусонном состоянии. Он должен научиться постоянно бороться с предельной скоростью, а не верить в то, что можно сначала бороться в полсилы, а позднее увеличить темп. Настоящий борец и тренируется и борется с полной силой — гораздо большей, нежели необходимо. В этом случае развивается и правильная борцовская выдержка.

Опыт показал, что спортсмен может выдержать полный темп столько, сколько нужно. Если спортсмен исчерпал свои резервы, то на сцену выступает его скрытая энергия.

Но опытный или взрослый спортсмен не разбрасывает свою энергию. Большой спортсмен сохраняет энергию, эффективней использует свой опыт. Он мало делает бесполезных диижений, что означает их экономное использование.

Чтобы усовершенствовать свои действия, спортсмен должен как можно меньше использовать замахи, если на них расходуется много мышечной энергии. Между тем, замахи могут быть использованы, чтобы справиться с сопротивлением противника. Вы должны знать, что круговые движения требуют меньше усилий, чем прямолинейные движения, особенно, когда вы должны быстро изменить направление действия.

Когда человек сталкивается с неизвестной задачей, естественная тенденция заставляет усиленно работать мышцы и тратить энергию. Тренировками вы должны выработать у себя легкость и естественный ритм движений, чтобы они были ровными и автоматическими. Если ваши мышцы расслаблены, ваши движения будут легкими и точными.

Человек может стать чемпионом, если много тренируется. Эта тяжелая работа должна быть воспринята с удовольствием. Чем лучше вы подготовлены ответить на различные провокации,

тем больше удовольствия вы получите, отвечая на них. Чем меньше вы подготовлены, тем с большим напряжением вам необходимо тренироваться.

Тактика

Борцы делятся на механических и интеллектуальных. Первые в любой ситуации применяют одни и те же приемы, один и тот же способ борьбы. Их удары повторяются и выполняются автоматически.

Интеллектуальный борец меняет тактику, чтобы применить настоящий удар, в зависимости от техники противника и способа его борьбы. Он подходит к борьбе со стратегией, основанной на предварительном анализе, подготовке и осуществляет ее.

Предварительный анализ выполняется во время первоначальных состязаний. Он состоит из изучения привычек противника, слабых и сильных его сторон. Предпочитает данный борец наступательную или оборонительную тактику? Какими являются его главные приемы нападения и защиты? Может быть необходимо использовать ложное нападение, чтобы заставить его показать свою скоростью, реакцию и опыт?

Подготовка следует сразу же после того, как вы оценили бойцовские способности противника. Теперь вы должны хотя бы иметь план, как его перехитрить, как использовать его слабости. Если вы планируете нападение, вы должны контролировать ситуацию.

Можете его обмануть ложным нападением, после которого последует настоящее — варьируйте ваши нападения, чтобы держать его в растерянности и он не мог перехватить инициативу. Между тем, вы должны подготовиться и к блокировке, если ваш противник попробует осуществить какое-нибудь внезапное контрнападение.

Хотя подготовка и само нападение являют собой ровное движение, они должны быть выделены в два движения, чтобы вы были готовы к возможному контрнападению.

Вы должны быть способны быстро и без усилия остановиться при подготовке к нападению. Все время следите за своими равновесием и движением ног. Короткие, быстрые шаги легче контролируются, нежели длинные.

Часто, особенно в близкой борьбе, вы можете осуществить нападение во время подготовки и помешать движениям

противника прежде, чем он успеет осуществить свой план. Сюда включаются и движения, с помощью которых отражается нападение противника или возникшая реакция, с помощью которой мы хотим создать удобный момент для нападения. Сюда же входит и изменение расстояния.

Нападение при подготовке можно использовать и против борца, который сохраняет приличное расстояние и поэтому его трудно достать, т. к. он гарантирует свое положение, постоянно оставаясь вне досягаемости нападения. Чтобы дотянуться до него, вы должны его заманить ближе, сделав полшага назад.

Если вы будете очень часто повторять нападение при подготовке, противник ответит вам стоп-ударом, а не блокадой. Поэтому нападайте осторожно и экономно, исключите или сократите время, при котором вы наиболее уязвимы для контрнападения и открывайтесь ровно настолько, насколько необходимо, чтобы заманить противника. Тренируйте подготовку во время близкой борьбы, изменении направления и обманных движений вашего партнера.

Осуществление настоящего нападения требует неожиданности, скорости, плавности и хорошего тайминга. Вы должны быть решительны, бдительны и прагматичны. Если противник перехватит инициативу, вы можете снова забрать ее, сбивая его постоянными контрнападениями, нападениями со стороны или захватами.

Тактика заключается в способности думать на шаг вперед противника. Это требует хорошей оценки, способности видеть удобную ситуацию для нападения, искусства предвидения и храбрости.

Необходима и механическая способность, чтобы стратегию провести в дело. Но только механическая способность не обеспечивает успеха. Свое знание техники вы должны соединить с интеллектуальным анализом противника.

Хороший борец прежде всего контролирует расстояние необыкновенной работой ног и затем непрестанно навязывает противнику свой ритм обманными движениями, ложными нападениями и краткими, но эффективными ударами.

Научитесь использовать собственный ритм, чтобы приводить в замешательство противника и поражать его внезапным увеличением скорости. Эффективной является и методика прерывающихся нападений, где перед нападением следует небольшая остановка. Этим можно нарушить защиту противника.

Ритм начинающего борца также трудно оценить, т. к. он неправильный. Начинающий борец не может следить за ритмом борьбы опытного противника. Его может охватить паника, он

начнет очень быстро блокировать, его движения часто будут не контролируемы, и иногда он может и нанести удар опытному борцу.

Чтобы избежать всего этого, вы должны быть терпеливы и использовать только простые, прямые нападения, как только представится удобный случай. Воздержитесь от сложных нападений.

Неправильный ритм начинающего борца может нечаянно стать прерывистым ритмом и может обмануть гораздо более опытного борца, не ожидающего такого ритма. В таком случае держите расстояние между собой и противником и подождите, пока он ошибется, прежде чем выполните контрнападение.

Умный борец не будет одинаково бороться против всех противников. Он изменяет тактику прямыми и сложными нападениями и контрнападениями. Он изменяет и расстояние и положение перед разными противниками.

Существует правило не применять сложную технику, если нет подобной необходимости для достижения цели. Прежде всего необходимо использовать простые технические приемы, а если они не дают результатов, можно применить и сложные приемы. Простыми техническими приемами, выполненными из положения защиты, можно застать противника врасплох, особенно после серии сложных технических приемов или подготовки, когда он не ожидает быстрого и простого удара. Приятно поразить хорошего противника комбинацией технических приемов, этим вы покажете ваше знание техники, но нанести ему удар прямым и технически простым приемом продемонстрирует качество ваших познаний техники.

Вы добьетесь половины успеха, если будете знать, что противник делает. Против спокойного, терпеливого борца, хорошо защищающегося, избегающего любой подготовки и находящегося вне вашей досягаемости, не смейте выполнять прямое нападение. Такой борец очень хорошо знает удары, останавливающие нападение. От такого борца вы должны добиться, чтобы он на ваше обманное движение реагировал стоп-ударом, и затем ответьте ему контрударом.

Ваши обманные движения должны быть продолжительными.

Если же борец проявляет нервозность, ваши обманные движения должны быть краткими. Вы должны оставаться расслабленными и спокойными как с легко возбудимыми противниками, так и со спокойными.

Низкий борец чаще всего нападает на видимые цели, т. к. имеет небольшую досягаемость. Ему больше нравится борьба на близком расстоянии, т. к. на этом расстоянии он чувствует свою

силу.

С таким борцом необходимо бороться на расстоянии как можно большем, заставляя его волноваться.

Высокий борец обычно медлительнее, но обладает большей досягаемостью и это может быть опасным. С таким борцом необходимо держаться на надежном расстоянии до тех пор, пока не представится случай для уменьшения расстояния. Надежное расстояние необходимо удерживать и в борьбе против постоянно нападающего противника. Но в такой борьбе не смейте постоянно шагать назад, т. к. этого как раз и желает агрессивный противник. Вместо этого вы должны двигаться вперед, навстречу его нападению, чтобы вывести его из равновесия.

Важно всегда применять противоположную тактику той, которую использует ваш противник. Например, против борца, который любит стоп-удары, необходимо применять контрнападения, а против борца который использует обманные движения, необходимо выполнять стоп-удары. Против тех борцов, которые больше всего наносят удары руками, необходимо бороться ногами, а против тех, которые преимущественно используют работу ног, необходимо бороться руками.

Между тем, неумно непрестанно нападать на борца, предпочитающего защиту нападению.

Нетерпеливые борцы используют преувеличенные и неожиданные движения. Против такого борца станьте на надежном расстоянии и блокируйте удар только в самый последний момент. Его нападения директны и не сложны, и поэтому наилучшим оружием является стоп-удар.

Против борца, который отводит руку или ногу, как только увидит направленный на него удар, необходимо использовать быстрое наступление и повторить нападение. Серия высоких обманных движений часто открывает нижнюю часть тела, в особенности около колена и голени.

Во время настоящей борьбы постоянно следите глазами за противником. В близкой борьбе смотрите в нижнюю часть его тела, чтобы защитить лицо, а когда вы боретесь на большом расстоянии, смотрите ему в глаза. Постарайтесь сделать так, чтобы противник остался в обороне и не знал о ваших намерениях. Направляйте удары по всем направлениям. Заставьте его сделать несколько шагов вперед, а когда он это выполнит, осуществите на него нападение. Сосредоточьте свое нападение на его слабых точках и заставьте его вести "вашу борьбу", а не его.

Различие между начинающим борцом и профессионалом заключается в том, что профессионал видит ситуацию и быстро ее использует. Он использует свое знание и ум, наносит удары

руками и ногами разумным образом, создавая все новые и новые моменты для сильного и окончательного удара.